

## So kommst du schnell und sicher in die Ketose: Meine 5-Ketose-Schritte



Reduziere Zucker und Kohlenhydrate auf unter 50 Gramm pro Tag!

Der Körper bevorzugt Glucose gegenüber Ketonkörper und läuft auf Zucker, solange du ihn lässt. Daher reduziere den Zucker- und Kohlenhydratgehalt in deiner Ernährung auf ein Minimum (maximal 50 Gramm Pro Tag). Das ist in der Tat enorm wenig und entspricht gerademal zwei Äpfeln oder einem Müsliriegel.

Starte perfekt in den Tag mit exogenen Ketonen!

Um schnell in die ketose zu kommen nutze exogene Ketone in Kombination mit intermittierendem Fasten. Durch die exogenen Ketone wirst du bis mittags keinen Hunger verspüren und die Ketone helfen, um die Entzugserscheinungen besser zu verkraften. Wenn du fragen zu exogenen Ketonen hast schreib mir eine E-Mail!



Erhöhe den Fettanteil drastisch!

Ohne Zucker brauchst du Energie aus anderen Quellen. Daher stürze dich auf Fetthaltiges von guter Qualität wie Fleisch aus Weidehaltung, frischen Fisch, regionales Gemüse, Weidebutter, Oliven- und Kokosöl, Avocados und Nüsse (keine Erdnüsse, sind ja eigentlich auch keine Nüsse). Viele Keto-Anfänger wissen nicht, was sie essen sollen. Dafür solltest du regelmäßig den Newsletter lesen, um Rezepte zu entdecken.



Beschleunige den Prozess mit intermittierendem Fasten!

Für schnelle erste Erfolge baue zwei intermittierende Fastentage, zum Beispiel dienstags und donnerstags, in deinen Ernährungsplan ein. Das gibt deinem Körper genug Zeit, um die Zellerneuerung zu betreiben und schneller in die Ketose zu kommen. Für einen Keto Beispieltag mit intermittierendem Fasten, warte auf den Newsletter.



Bleibe diszipliniert bis zur Fettadaption!

Am Anfang einer Umstellung zu einer ketogenen Ernährung fühlen sich viele Menschen schlapp und müde. Das kennt man auch die „Keto-Grippe“ oder das „Keto-Fieber“ und beschreibt die Phase, in der Enzyme gebildet werden und der Körper lernt, Ketonkörper effektiv als Energiequelle zu nutzen. Wenn der Körper einmal gelernt hat, auf Fett zu laufen, ist er keto-adaptiert. Das dauert meist zwischen 3-4 Wochen. Daher bleibe mindestens 4 Wochen diszipliniert und halte deinen Kohlenhydratkonsum so gering wie möglich. Es wird sich auszahlen! Nach der Adaption kannst du nämlich recht einfach hin und her springen und auch mal einen Ausnahmetag einlegen.